

# Jeux pour seniors 60+ en forme – Partie principale: Chacun son tour

Les participants doivent se concentrer pour cet exercice qui entraîne l'orientation dans l'espace et la différenciation.

En cercle. Le moniteur adresse une passe à l'un des participants. Celui-ci envoie le ballon à un camarade puis il croise ses mains dans le dos.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que tous les participants aient les mains croisées et que le ballon soit revenu au moniteur. A ce moment, tout le monde change de place et on recommence, en respectant le même ordre de passage qu'au premier tour.



## Variantes

- Le joueur «suit» son ballon, il prend donc la place de celui à qui il a fait la passe.

## plus difficile

- Introduire plusieurs ballons et modifier la technique de lancer (avec rebond au sol, balle roulée, etc.).
- Les joueurs se déplacent librement dans la salle, l'ordre de passage reste le même.
- Le ballon est joué dans l'ordre inverse.

**Matériel:** Différents ballons

Source: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO